



みやぎの

スマイルあっぷ運動教室

しょうがい

かた

たいしょう

うんどう

きょうしつ

障害のある方を対象とした運動教室です

たの

からだ

うご

ところ

からだ

楽しく身体を動かして、心も身体も

リフレッシュしましょう♪

ひ 日 に ち		じ かん 時 間
①	5月2日、16日、6月6日、20日、 7月4日、18日（金曜日/全6回） ※申込み開始日/4月6日～	14：00～15：30
②	9月5日、19日、10月3日、17日、 11月7日、12月12日（金曜日/全6回） ※申込み開始日/8月6日～	うけつけ （受付13：40～）
かい じょう 会 場		
せいかつきょうどうくみあい つつじがおかてん しゅうかいしつ みやぎ生活協同組合 榴岡店（メンバー集会室） 〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡5丁目10-10		かいじょう 会場のホームページ 
つつじがおかえき  <JR榴岡駅> ばんでぐち ある ふん 2番出口より歩いて2分		ちゅうしゃじょう  <駐車場> きょうしつさんか かた むりょう りょう 教室参加の方は無料でご利用いただけます

あんしん

さんか

ていきょう

安心して参加できるプログラムを提供しています。



◆申し込み方法はウラ面です 

教室内容

◆ 対 象：①仙^{せん}台^{だい}市^し内^{ない}にお住^すまいかお仕^し事^{ごと}、事^じ業^{ぎょう}所^{しょ}に通^{かよ}っている

障^{しょう}害^{がい}が^いり運^{うん}動^{どう}可^か能^{ない}な16歳^{さい}以^い上^{じょう}の方^{かた}

※身^{しん}体^{たい}、知^ち的^{てき}、精^{せい}神^{しん}に障^{しょう}害^{がい}の^いる方^{かた}。手^て帳^{ちょう}が^なく^ても参^{さん}加^かで^きま^す。

②ご家^か族^{ぞく}、支^し援^{えん}者^{しゃ}の方^{かた}

◆ 内 容：健^{けん}康^{こう}チエック、ス^すトレッ^てチ、筋^{きん}力^{りよく}トレー^{たい}ニ^{そう}ング、リズ^りム体^{たい}操^{そう}

レク^れリエー^いションな^どイスに^{すわ}座^ざっ^てで^きるプ^ぷロ^ろグ^ぐラ^らム^です

◆ 定 員：15人^{にん}（申^{もう}込^{しこ}み^が必^{ひつ}要^{よう}で^す）

◆ 持^もち^{もの}物^{ぶつ}：運^{うん}動^{どう}が^でき^る服^{ふく}と運^{うん}動^{どう}靴^{くつ}、飲^のみ^{もの}物^{ぶつ}（フ^ふタ^た付^つき）、タ^たオ^おル、
マ^まス^すク（着^きけ^るこ^とを^お勧^{すす}め^して^いま^す）

お申^{もう}込^{しこ}み^{ほう}方^{ほう}法^{ほう}

◆ 電^{でん}話^わ・FAX・E-mail で、教^{きょう}室^{しつ}に^{さん}加^かする^まえ^ひの^日ま^でに①～⑥を
ご^{れん}ら^くく^ださ^い。全^{ぜん}6回^{かい}の^{きょう}室^{しつ}で^すが2回^{かい}目^めか^らの^{さん}加^かも^でき^ます。

①教^{きょう}室^{しつ}名^{めい} ②住^{じゅう}所^{しょ} ③名^な前^{まえ} ④電^{でん}話^わ番^{ばん}号^{ごう} ⑤年^{ねん}齢^{れい} ⑥付^つき^そ添^そい^の有^う無^むと人^{にん}数^{ずう}

※治^ち療^{りょう}中^{ちゅう}の^びョ^{ょう}き^きが^ある^はは^じ事^か前^{ぜん}に^かか^りつ^け医^いに^{うん}動^{どう}し^てよ^いか^かく^{にん}認^{にん}し^てく^ださ^い。

◆ 申^{もう}込^{しこ}み・問^と合^あわ^させ^き先^{さき}

仙^{せん}台^{だい}市^し健^{けん}康^{こう}増^{ぞう}進^{しん}セ^さン^{たー} 健^{けん}康^{こう}推^{すい}進^{しん}係^{かり}

TEL：022-374-6661 FAX：022-374-6664

受^う付^け時^じ間^{かん} 9：00～17：00 ※休^{きゅう}館^{かん}日^び（月^{げつ}曜^{よう}日^び）を^の除^ぞく

Mail：shpc-oubo@road.ocn.ne.jp

運^{うん}動^{どう}が^はじ^めて^の方^{かた}・苦^{かた}手^たな^{かた}方^{かた}も

お^き気^き軽^{けい}に^ご参^{さん}加^かく^ださ^い。

見^{けん}学^{がく}もOKで^す♪

仙^{せん}台^{だい}市^し健^{けん}康^{こう}増^{ぞう}進^{しん}セ^さン^{たー}
ホ^ほム^むペ^ぺー^じジ



お^{もう}申^{しこ}込^{しこ}み^{せん}専^{せん}用^{よう}
QR^きコ^こド

